



- ❑ Ponga a dormir a su bebé sin el biberón. Déle, en cambio, un juguete de peluche, una cobija, o un chupón limpio a la hora de la siesta o a la hora de irse a dormir.
- ❑ Límpieme los dientes y encías suavemente con un cepillo de dientes suave para niños o con un trapito limpio todos los días.
- ❑ Véale los dientes todos los días. Llame al dentista si ve manchitas blancas, marrones o negras.
- ❑ Nunca le cuelgue el chupón en el cuello del bebé. No lo unte en miel ni en nada dulce.
- ❑ Al darle en el biberón agua endulzada, bebida gaseosa (sodas), bebidas endulzadas o jugos de fruta puede causarle caries.
- ❑ Pregúntele a su médico o a su dentista acerca del fluoruro para los dientes de su bebé.
- ❑ Guarde el fluoruro donde su bebé no pueda alcanzarlo.

- ❑ Alimente a su bebé con leche materna o fórmula con contenido de hierro. Ayude a que su bebé deje el biberón a eso de los 12 a 14 meses.
- ❑ Use una tacita para el agua o jugo de fruta
- ❑ Déle al día 3 comidas que contengan hierro.
- ❑ Déle con cuchara cereales para bebés, carnes o frijoles bien picados o hechos puré. El bebé puede comer pequeños alimentos que se comen con la mano y frutas blandas.
- ❑ Deje que el bebé decida cuanto y que rápido quiere comer.
- ❑ No agregue sal ni azúcar a alimentos sólidos.
- ❑ Los bebés se pueden ahogar con:
  - palomitas de maíz
  - semillas
  - uvas
  - crema de cacahuate
  - pasas
  - dulces
  - cacahuates
  - nueces
  - chicle
  - verduras crudas
  - perros calientes
- ❑ La miel y el jarabe de maíz pueden hacer que su bebé se enferme.
- ❑ No le dé postres.

## Creciendo en forma saludable



Nombre: \_\_\_\_\_

Estatura: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_

Fecha de Hoy: \_\_\_\_\_

### Próxima Cita:

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

### Tenga a la mano los números de emergencia:

**Para la policía, los bomberos, la ambulancia:** llame al 911

**El número para el centro de control de envenenamientos:** 1-800-876-4766

- Aprenda RCP Infantil (CPR)
- Instale alarmas de humo en los corredores y en cada habitación, revíselas cada 6 meses.
- Tenga una alarma de carbon monóxido.



- ❑ Nunca deje solo a su bebé en la bañera, piscina o cerca de un balde de agua. Tenga cercada la piscina/spa.
- ❑ Cada vez que lleve a su bebé en el carro debe ponerlo en la silla de seguridad para el carro.
- ❑ Coloque la silla en el asiento de atrás y póngale el cinturón de seguridad.
- ❑ Nunca coloque a su bebé o niños en el asiento de adelante si hay bolsa de aire.
- ❑ Ponga a dormir al bebé de espalda, no lo ponga ni de lado ni boca abajo. No deje ninguna almohada en la cama.
- ❑ No ponga la cuna cerca de las ventanas, cortinas, cuerdas ni persianas. Quite los juguetes de la cuna.
- ❑ Mantenga a su bebé alejado de cualquier objeto pequeño, juguete que no sea seguro, bolsa de plástico y globos.
- ❑ Mantenga el calentador de agua a una temperatura menor de 120° grados.
- ❑ Mantenga al bebé alejado de cosas calientes.
- ❑ Pruebe la temperatura de la fórmula y de la comida.
- ❑ Prepare la casa a prueba de seguridad para el bebé. Cubra todas las salidas de electricidad con enchufes de seguridad. Revise los armarios, cajones y tapas de inodoro.

***Su bebé es especial. Levántelo, téngalo, quiéralo, mímelo y háblele a su bebé.***

## Qué esperar

- ❑ Su bebé aprende rápido cuando le enseña en forma suave y no cuando lo castiga.
- ❑ Su bebé puede que se sienta tímido ante caras y gente nueva y que tenga miedo a extraños.
- ❑ Su bebé quizás pueda
  - Pararse mientras esté sostenido de un sillón o silla.
  - Decir “ma-ma” y “pa-pa”.
  - Sentarse.
  - Golpear 2 objetos, uno en cada mano.
  - Imitar el habla y sonidos.
  - Meter los dedos en agujeritos.

## Qué puede hacer

- ❑ Darle juguetes que se muevan, así como pelotas grandes o juguetes que ruedan.
- ❑ Darle cajas vacías para que juegue.
- ❑ Dejarlo que gatee así desarrolla piernas y brazos fuertes.
- ❑ El bebé debe usar zapatitos blandos.
- ❑ Llevar a su bebé a caminar. Le va a encantar salir a pasear.
- ❑ Ayudarlo a que aprenda a hablar. Decirle los nombres de las partes del cuerpo o de las cosas que ve.
- ❑ Leerle un cuento o cantarle su canción favorita para ponerlo a dormir más fácil.

*Si usted siente que está por pegarle, sacudir o lastimar a su bebé, llame a un “Servicio Telefónico de Asistencia de 24 horas” o a un amigo para pedir ayuda.*

de 10 a 12 Meses

- ❑ Llève al bebé a que le hagan los exámenes regulares de salud y a que le pongan sus vacunas.
- ❑ No levante al bebé de los brazos.
- ❑ Nunca lo sacuda, tire o balancee en el aire ya sea por enojo o para jugar.
- ❑ No use un andador ni un saltador colgante; pueden ocasionar lesiones.
- ❑ Instale protectores en las escaleras y ventanas.
- ❑ Nunca deje al bebé solo ni con un extraño.
- ❑ Ponga bajo llave píldoras, píldoras de hierro, medicinas, venenos y póngales etiquetas a cada uno.
- ❑ Mantenga limpios la piel, el pelo, cuerpecito, ropita y ropa de cama del bebé.
- ❑ Lávese las manos con agua y jabón antes y después de cambiar los pañales.
- ❑ Lávele las manos al bebé antes y después de cada comida.
- ❑ No exponga a su bebé a ruidos muy fuertes.
  - Los ruidos fuertes pueden dañar la audición de su bebé.
  - Un ruido es demasiado fuerte si al hablar con alguien a sólo 3 pies de distancia se debe levantar la voz.
- ❑ No exponga a su bebé al humo del tabaco. Pare el uso del tabaco.
- ❑ Hágale un examen de sangre para detectar contenido de plomo.